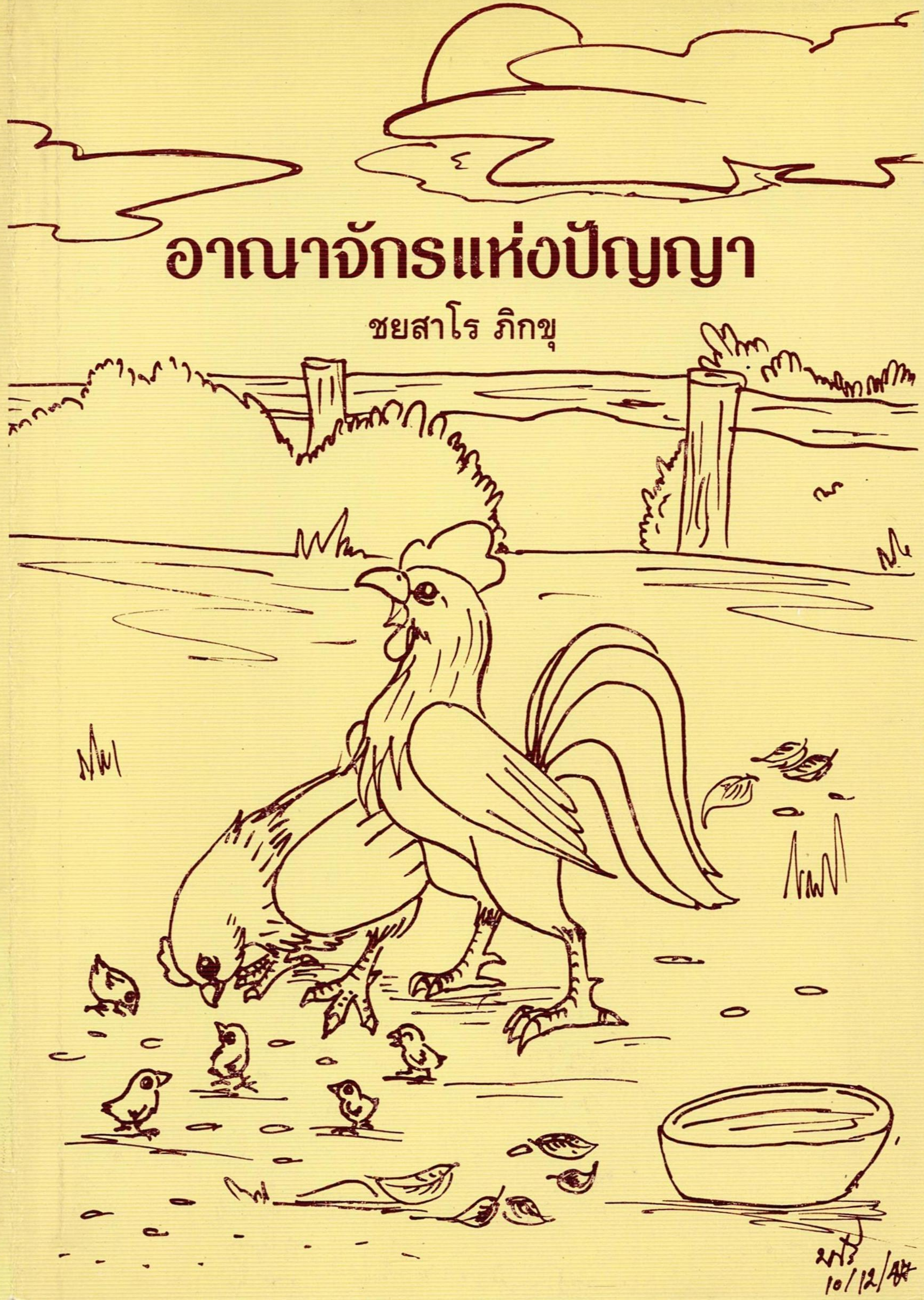
อาณาจักรแห่งปัญญา

ชยสาโร ภิกขุ



อาณาจักรแห่งปัญญา

พระอาจารย์ชยสาโร

อาณาจักรแห่งปัญญา
ภาวนาคือการทำให้เจริญ
ฝึกจิตให้เป็นบุญด้วยการภาวนา

ชยสาโรภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

เพื่ออำนวยพรปีใหม่ ปีระกา ๒๕๔๘

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ
โรงเรียนทอสี โรงเรียนวิถีพุทธ
๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑
สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐
โทร. ๐-๒๗๑๓-๐๒๖๐-๑
WEBSITE : www.thawsischool.com

จัดพิมพ์ครั้งที่ ๑	ธันวาคม ๒๕๔๗
	๒,๐๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์ครั้งที่ ๒	กุมภาพันธ์ ๒๕๔๘
	๑,๐๐๐ เล่ม
ภาพปก	บุศรี รัญเสวะ
จัดทำโดย	โรงเรียนทอสี

พิมพ์ที่ หจก. สามลดา โทร. ๐-๖๘๙๕-๒๓๐๐

คำนำ

เนื่องในการฉลองวันคล้ายวันเกิดในเดือนกุมภาพันธ์ปีนี้ คุณชัยพิภพ โฆษิตานุเคราะห์ ได้ขออนุญาตจัดพิมพ์หนังสืออาตมา เพื่อแจกเป็นธรรมทาน อาตมาอนุญาตด้วยความยินดี และขออนุโมทนาในกุศลเจตนาของคุณชัยพิภพ ณ ที่นี้ด้วย

ขอให้อานิสงส์ผลบุญที่เกิดจากการให้ธรรมเป็นทานครั้งนี้จงดลบันดาลให้คุณชัยพิภพ เจริญงอกงามด้วยศรัทธา ศีละ สุตะ จาคะ และปัญญา และขอให้คุณชัยพิภพ พร้อมด้วยครอบครัว ญาติมิตร และเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย จงมีความสดชื่นเบิกบานในธรรมตลอดกาลนาน เทอญ

ชยสาโร ภิกขุ

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๗

" ขอให้ญาติโยมทุกคน

สุขภาพอนามัยแข็งแรง ปราศจากโรค

ขอให้ได้ป้องราชอาณาจักรของตัวเอง

ให้พ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อน

ความเศร้าหมองทั้งหลาย

ขอให้มีชีวิตที่ดีงาม ชีวิตที่มีความสุข

เจริญทั้งทางโลก ทางธรรม ตลอดไป "

คณะศิษย์ขอกราบขอบพระคุณ พระอาจารย์ชยสาโร ที่ได้เมตตาอนุญาตการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ และขออนุโมทนาบุญกุศลอันเกิดจากการอ่านหนังสือเล่มนี้ อานิสงส์ที่เกิดขึ้น คณะศิษย์ขอน้อมถวายเป็นอาจาริยบูชา แด่ท่านพระอาจารย์ชยสาโร ด้วยความเคารพ และความน้อมระลึกถึงพระคุณของท่าน ที่มีต่อลูกศิษย์อย่างสม่ำเสมอตลอดมา

คณะลูกศิษย์

ธันวาคม ๒๕๔๗

สารบัญ

หน้า

อาณาจักรแห่งปัญญา

หลังจากอาตมามาอยู่ที่อุบลราชธานีได้ ประมาณ ๒๔ ปี ก็ได้เกษียณจากตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่า มาหาวิเวกอยู่ที่นี่ วันธรรมดาก็ได้อยู่คนเดียว มีความสุขกับการอยู่คนเดียว

เคยมีนักปราชญ์ชาวฝรั่งเศส ชื่อ ปาสกาล บอกว่าปัญหาทั้งหลายของโลกเกิดจากการที่มนุษย์ไม่สามารถอยู่กับตัวเอง **คนเรารู้จักอยู่กับตัวเองจะรู้จักอยู่กับคนอื่น ถ้าไม่รู้จักอยู่กับตัวเอง ไปที่ไหนมักจะสร้างปัญหาให้คนอื่นอยู่เรื่อย**

วันนี้อาตมาก็ไม่ได้ตั้งใจจะเทศน์อะไรมาก ต้องการจะเปิดโอกาสว่าหากใครจะสนใจสนทนา จะถามปัญหามีอะไรข้องใจเกี่ยวกับพุทธศาสนา อาตมาก็ยินดีตอบเท่าที่ตอบได้ ก็ทราบว่าบางทีโยมหาโอกาสคุยกับพระยาก บางทีก็พูดใช้ภาษาไม่เหมือนกัน ภาษาเดียวกัน แต่ใช้ภาษาไม่เหมือนกัน วันนี้เรามีโอกาสคุยกันอย่างเป็นกันเอง

วปรอ : ไม่ทราบว่ามีอะไรดลใจให้ท่านเลือกบวชเป็นพระในพระพุทธศาสนา

พระอาจารย์ : อาตมาไม่รู้สึกว่าเปลี่ยนศาสนา เพราะก่อนที่จะมานับถือพุทธศาสนา ไม่มีศาสนา ซึ่งค่อนข้างจะเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับคนอังกฤษ ในสมัยปัจจุบันรู้สึกว่าคนที่ถือตนว่าเป็นชาวคริสต์มีจำนวนน้อย และก็น้อยลงทุกปี ประเทศสหรัฐอเมริกาต่างกับอังกฤษมากในเรื่องนี้ ในสหรัฐ ศาสนาคริสต์ยังมีอิทธิพลมาก อำนาจทางการเมืองมีมาก รัฐบาลปัจจุบันก็มีคนที่เป็นคริสต์ แบบ Fundamentalist หลายคน ซึ่งมีผลต่อนโยบายทั้งภายในและต่างประเทศ นายกรัฐมนตรีของอังกฤษเป็นคริสต์แต่ไม่ค่อยประกาศตัว เพราะคนจำนวนมากระแวงศาสนา

อาตมาก็เติบโตในครอบครัวที่ไม่เคร่งทางศาสนา แต่เคร่งเหมือนกัน เคร่งในเรื่องความไม่เห็นแก่ตัว ความซื่อสัตย์ และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ตอนเด็กอาตมายังปฏิเสธศาสนาคริสต์ด้วยซ้ำ คือไม่ยอมรับว่าการขึ้นสวรรค์ต้องแล้วแต่ความเชื่อในคัมภีร์ เราถือว่าคนต่างชาติต่างศาสนาถ้าเขาเป็นคนดีถึงจะไม่เชื่อในพระเยซู ไม่น่าจะต้องตกนรกนิรันดร เขาควรมีสิทธิไปที่ดีเหมือนกัน ต่อมาชอบเรียนประวัติศาสตร์ พอทราบบทบาทของศาสนาในความถือเราถือเขา การรบราฆ่าฟันกันในอดีต บทบาททางการเมือง อย่างเช่นในการล่าอาณานิคมของประเทศยุโรป และการเผยแผ่ศาสนาอย่างก้าวร้าวและดูหมิ่นศาสนาอื่น ๆ ยิ่งเรียนยิ่งไม่ชอบ เราอาจจะอคติไป

หน่อยก็ได้ แต่เป็นความรู้สึกจริงในสมัยนั้น

แต่พออาตมามีอายุได้ประมาณ ๑๔ ปี เริ่มจะเกิดความสงสัยว่าเราเกิดมาทำไม ชีวิตที่ดีงามเป็นอย่างไร อะไรคือสิ่งสูงสุด หรือดีที่สุดที่เราจะควรหวังจากชีวิต จากนั้นก็แสวงหาคำตอบด้วยการอ่านหนังสือ โดยที่ไม่เคยคิดเลยว่าเป็นเรื่องของศาสนา จึงหาความรู้ในหนังสือเกี่ยวกับปรัชญา เกี่ยวกับจิตวิทยา วิทยาศาสตร์ พวกนี้มากกว่า

พอดีวันหนึ่งก็ได้หยิบหนังสือเกี่ยวกับพุทธศาสนาขึ้นมาอ่าน แล้วก็เกิดศรัทธาทันทีว่า ใช่ นี่คือสิ่งที่กำลังแสวงหา สิ่งที่ประทับใจ ที่ดลบันดาลใจ คือ คำสอนว่าปัญหาทั้งหลายในโลกไม่ว่าจะเป็นปัญหาส่วนตัว ปัญหาในครอบครัว ปัญหาในสังคม ปัญหาระหว่างชาติ **รากเหง้าของปัญหาทั้งหลายอยู่ที่จิตใจของคน** อาตมารู้สึก ใช่เลย เพราะคนไม่เข้าใจธรรมชาติของตัวเอง เพราะมีอวิชชาก็เลยมีความคิดผิดเข้าใจผิด แล้วการกระทำทุกอย่างมันก็จะเป็นไปตามอำนาจของความไม่เข้าใจ หรือเข้าใจผิดนั้น **วิธีที่จะแก้ปัญหาตัวเอง แก้ปัญหาสังคม ต้องเริ่มต้นด้วยการพัฒนาจิตใจ**

ที่ประทับใจมากคือว่านอกจากการวินิจฉัยปัญหาของมนุษย์และภาวะที่เหนือปัญหาแล้ว พุทธศาสนายังมีการวางแนวทางปฏิบัติที่จะจะนำไปสู่จุดนั้นอย่างแจ่มแจ้ง องค์สมเด็จพระสัมมา

สัมพุทธเจ้าไม่ได้สอนเพียงแค่ว่าเราควรเป็นอย่างไร แต่เปิดเผยวิธีพัฒนาตัวเองให้เป็นอย่างนั้น พระองค์ชวนให้เราพิจารณาว่าความดีคืออะไร *เกิดอย่างไร ควรจะรักษาอย่างไร ควรจะทำให้ยิ่งอย่างไร*

เราก็เกิดกำลังใจที่จะปฏิบัติ คือได้คำตอบกับตัวเองว่าชีวิตที่ดีงาม หรือชีวิตที่มีคุณค่า คือ ชีวิตที่เราสามารถสร้างปัญญาแก้กิเลสในจิตใจของตัวเอง แล้วก็แบ่งปันความรู้ ความเข้าใจในการพัฒนาตัวเองให้กับคนอื่น

ตอนนั้นก็ยังเรียนหนังสืออยู่ระดับมัธยม พอจบแล้วก็ขออนุญาตไปหาประสบการณ์ชีวิตต่างประเทศ ก่อนเข้ามหาวิทยาลัย อาตมาสนใจเรื่องราวเกี่ยวกับอินเดียมานานแล้วตั้งแต่เด็ก พอมาศึกษาทางพุทธศาสตร์แล้ว รู้สึกว่าไม่ไปไม่ได้ ก็เลยไปหางานหาเงิน ด้วยมีหลักว่าจะไม่ขอเงินจากพ่อแม่ ไปไหนต้องพึ่งตนเอง ได้สะสมเงินไว้ก้อนหนึ่งก็เดินทางออกจากอังกฤษ ไม่ได้ไปทางเครื่องบิน ไปทางบก โบกรถไป ไปง่าย ๆ แล้วอยู่อินเดีย หนึ่งปีแล้วค่อยกลับ กว่าจะกลับถึงอังกฤษก็ใช้เวลาเกือบ ๒ ปี

ตอนนั้นก็เห็นประจักษ์แล้วว่าสิ่งที่สำคัญที่สุด ที่มีความหมายที่สุดในชีวิตคือการปฏิบัติธรรม ไม่สนใจที่จะเข้ามหาวิทยาลัยเสียแล้ว อยากจะปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง กลับบ้านได้สักระยะหนึ่ง

ก็เข้าคอร์สวิปัสสนากับอาจารย์ซึ่งเคยบวชเป็นพระในเมืองไทย ได้ทราบจากท่านว่าชาวตะวันตกสามารถบวชเป็นพระในเมืองไทยได้ ตื่นเต้น ตัดสินใจ ภายหลังก็มีโอกาสได้กราบท่านอาจารย์สุเมโธ (พระราชสุเมธาจารย์) ลูกศิษย์ต่างชาติองค์แรกของหลวงพ่อชา ปีนั้นท่านเพิ่งรับนิมนต์สร้างวัดป่าที่ประเทศอังกฤษ อาตมาได้อยู่กับท่านพรรษาหนึ่งถือศีลแปด พอออกพรรษาปี ๒๕๒๑ จึงเดินทางมามอบตัวเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อชาที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี แล้วได้อยู่ในเมืองไทยตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

วปรอ : อยากให้ท่านอาจารย์อธิบายอีกว่าท่านเห็นว่าพุทธศาสนาต่างจากศาสนาอื่นตรงไหน

ท่านอาจารย์ : คืออาตมาชอบแบ่งศาสนาออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกประกอบด้วยศาสนาที่เกิดในตะวันออกกลางมีศาสนาคริสต์ ยิว และอิสลาม เป็นต้น ศาสนาเหล่านี้มีลักษณะคล้ายกัน โดยเฉพาะในการถือเอาศรัทธาเป็นหลักใหญ่หรือแก่นแท้ของศาสนา ชาวตะวันตกจึงมักจะมองพุทธศาสนาไม่ถูก เพราะคิดว่าน่าจะเป็นศาสนาแบบเดียวกับที่เขารู้จัก ชาวตะวันตกเจอชาวพุทธ เกิดสนใจเรื่องพุทธก็มักจะถามว่า “What do you believe in ?” คือมีหลักความเชื่ออย่างไรบ้าง เขาจะเข้าใจว่าศาสนาคือระบบความเชื่อ เขาจึงอยากทราบว่าพวกเราเชื่ออะไรบ้าง

สิ่งที่เราต้องทำความเข้าใจก็คือศาสนาพุทธเป็นศาสนาอีกประเภทหนึ่ง ไม่ใช่ระบบความเชื่อ **ศาสนาพุทธเป็นระบบการศึกษา ถ้ามองพุทธเป็นระบบความเชื่อไม่มีทางจะเข้าใจหรือรับประโยชน์อย่างแท้จริงจากพุทธธรรมได้** ต้องเข้าใจว่าศาสนาพุทธเป็นศาสนาคนละแบบ คนละอย่าง เป็นที่น่าเสียดายว่าทุกวันนี้ชาวพุทธในเมืองไทยจำนวนไม่น้อยกลับมองศาสนาพุทธด้วยสายตาชาวตะวันตก จึงไม่เข้าใจศาสนาของตน

คำสอนของพระพุทธศาสนาเหมือนยารักษาโรค หรือเครื่องมือ มีไว้ให้ใช้ ไม่ใช่มีไว้ให้กราบให้ไหว้ เฉยๆ

อีกประเด็นหนึ่งคือการถือแค่ว่าทุกศาสนาสอนให้คนดี เพราะฉะนั้นทุกศาสนาเหมือนกัน โดยไม่สนใจค้นคว้าในธรรมชาติของความดี หรือทัศนะต่างๆต่อความดี นับว่าผิวเผินเกินไป เหมือนพูดว่าทุกคนในโลกนี้เหมือนกัน เพราะต้องการสิ่งเดียวกันคือความสุข ถ้าใครพูดอย่างนี้ต้องมีผู้สงสัยแน่นอนว่า ใช่แล้ว แต่ความสุขของแต่ละคนเหมือนกันหรือเปล่า ความดีที่ทุกศาสนาสอนกันเหมือนกันหรือเปล่า **ผู้ที่ยังปฏิบัติไม่ถึงแก่นของศาสนาของตน ไม่ควรจะรับรองง่ายๆว่าเหมือนหรือไม่เหมือน** อย่างไรก็ตามถึงจะไม่เหมือนกันไม่เป็นไร เรายังเป็นเพื่อนกันได้

ในพระพุทธศาสนาเราชอบแยกแยะไม่พูดรวม เช่น ไม่วิจารณ์ศาสนานั้น ศาสนานี้ แต่ถ้าจำเป็นต้องเทียบกัน เราวิเคราะห์คำสอนทีละข้อ คำสอนของศาสนาใดเข้ากับอริยะมรรคมีองค์แปด เราอนุโมทนา คำสอนไหนขัดเราไม่อนุโมทนา (แต่ไม่รังเกียจ หรือดูหมิ่น) นี่คือในแง่คำสอน **ในแง่ของศาสนิกชน เราพยายามมองทุกคนด้วยความเป็นมิตร ไม่เบียดเบียน ซึ่งในความหมายของพุทธหมายรวมถึงการงดเว้นจากการชักชวนให้ใครเลิกนับถือศาสนาของตน มาเข้าของเรา**

เอกลักษณ์ของศาสนาพุทธคือการสร้างปัญญา เป็นที่พึ่งของตน พอเราจับหลักนี้ได้ว่าศาสนาพุทธเป็นเรื่องการศึกษา คำถามต่อไปคือการศึกษาคืออะไร แล้วต้องศึกษาอะไรบ้าง **คำว่าศึกษาตรงกับคำบาลีว่า *สิกขา* ซึ่งหมายถึงการเรียนรู้ความจริงของชีวิตและปฏิบัติในสิ่งที่ตรงตามความจริงนั้น ไม่ใช่เรื่องการเล่าเรียนอย่างเดียว การศึกษาพุทธศาสนาคือการฝึกความเป็นมนุษย์ของตน ด้วยการเรียนรู้และพัฒนากาย วาจา ใจ** ต้องพัฒนาชีวิตทุกด้าน คือพัฒนาทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา พร้อมๆกัน

เมื่อกล่าวถึงการภาวนา หลายคนมักจะเข้าใจว่าเป็นเรื่องการนั่งสมาธิ จริงอยู่ การนั่งหลับตาทำสมาธิสำคัญ เป็นการฝึกสติในขั้นละเอียด และยังหนุนให้การเจริญสติ การรู้ตัวอยู่ในชีวิตประจำวันดีขึ้น แต่การนั่งไม่ใช่ทั้งหมดของการภาวนา เป็นส่วนหนึ่ง ใน

ภาพรวม การภาวนาคือการทำให้สิ่งที่ดีเกิดขึ้นและงอกงาม ในชีวิตประจำวัน เราภาวนาด้วยการฝึกให้มีความรอบรู้ ให้มีความระมัดระวัง รู้ตัวทั่วพร้อมในการปฏิบัติต่อคนรอบข้าง ต่อสังคม ต่อสิ่งแวดล้อม มีความฉลาดในการดำเนินชีวิต ไม่ให้กิเลสครอบงำ

ทุกวันนี้การแยกเรื่องโลกออกจากเรื่องธรรมมีทั่วไป เช่น เข้าวัดก็เอาจริงเอาจัง อดข้าวเย็น ขยันนั่งสมาธิ แต่ว่าพอออกจากวัดก็ออกจากการปฏิบัติไปด้วย **บางคนเปลี่ยนนิสัยพร้อมกับเสื้อผ้า วัดก็เป็นวัด แต่โลกก็ต้องเป็นโลกเหมือนเดิม ถ้าเข้าวัดก็ฝึกรู้ตัวทุกอิริยาบถ เข้าโลกก็ลืมตัวทั้งวัน อย่างนั้นมันก็ไม่ถูกต้องแน่** *เพราะกิเลสไม่ได้อยู่ในวัด มันอยู่ในใจเรา* คือเราควรเข้าวัดเพื่อได้กำลังใจและกุศโลบายเพื่อทำให้ชีวิตของเรามีคุณค่าในทุกสถานการณ์

สิ่งที่น่าสังเกต ที่ชัดมาก ก็คือ อิทธิพลของพุทธศาสนาต่อการพัฒนาประเทศชาติของเมืองไทยใน ๒๐–๓๐ ปี ที่ผ่านมามีน้อยมาก นโยบายรัฐบาลที่จะชี้ชัดได้ว่า นี่คือแนวทางพุทธมีน้อยนิด แทบจะหาไม่ได้ มีอยู่ช่วงหนึ่งหลังจากเศรษฐกิจตกต่ำ เมื่อ ๕–๖ ปีที่แล้วก็เริ่มจะมีพูดเรื่องเศรษฐศาสตร์แนวพุทธอะไรทำนองนั้นมากขึ้น แต่พอเศรษฐกิจดีขึ้นก็ค่อยๆเงียบไป คือการที่จะรับหลักธรรมแล้วมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันในครอบครัวหรือชีวิต สังคม หรือในระดับชาติเลยก็ยิ่งไม่ค่อยปรากฏ

ในความเห็นของอาตมา พุทธปัญญาลึกซึ้งยิ่งนัก ถ้าเราศึกษาให้ดีและนำมาใช้จะไม่ดีหรือ ไม่ใช่คำสอนที่จะสร้างความแตกแยกด้วยความงมงาย หากเป็นหลักความจริงที่จะช่วยประสานประโยชน์ในสังคม

การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ถ้าเราเอาง่าย ๆ คือ ***ละในสิ่งที่ควรละ บำเพ็ญสิ่งที่ควรบำเพ็ญ ในระดับสังคม สนับสนุนสิ่งที่ดีงาม ไม่สนุบสนุนสิ่งหม่นหมอง หรือมีพิษมีภัย***

ยกตัวอย่าง ผู้มีนิสัยขี้โกรธ ขี้โมโห คือผู้ที่มีมลทินในชีวิตประจำวัน อารมณ์รุนแรง คอยก่อปัญหาตัวเอง ก่อปัญหาให้กับคนอื่นเรื่อยๆ ใช่หรือไม่ ถ้าใช่จะต้องทำอะไร ใครตั้งใจจัดการพิจารณาว่า ทำอย่างไรจึงจะไม่โกรธ ไม่โมโห ทำอย่างไรเราจึงเป็นอิสระจากมันได้ ต้องใช้คุณธรรมอะไรบ้าง นั่นคือเริ่มปฏิบัติแล้ว จากนั้นก็ อดทน ใจเย็น เรียนรู้จากประสบการณ์ ค่อย ๆ ทำให้ดีขึ้น ***ฝึกด้านนอก* ด้วยกาย วาจา ด้วยศีล *ด้านใน* ด้วยสติ สมาธิ ปัญญา**

เรื่องภายในภายนอกต้องสัมพันธ์กันอยู่เสมอ เช่น การมองตัวเองมีผลต่อการกระทำมาก ภาพพจน์ตนที่ถือไว้อาจทำให้เราทำบางอย่าง ไม่ทำบางอย่าง อาตมาเพิ่งฟังชาวอเมริกันคนหนึ่งเขาพูดอย่างน่าฟัง เขาพูดว่า “We are a problem-solving

nation." เขามองว่าอเมริกันเป็นชาติที่แก้ปัญหาเก่ง อาตมาว่าคงไม่ใช่คนอเมริกันทั้งหมดที่คิดเช่นนั้น แต่ว่าเป็นกระแสใหญ่สายหนึ่งในสังคมที่เจอบ่อย ใครเขาภูมิใจอย่างนั้น เขาพร้อมที่จะแก้ปัญหา เขาถือว่า **มีปัญหาแล้วต้องสู้** เขาฉลาดในการสู้ ในการแก้ปัญหา

ทีนี้เราก็ต้องพยายามดูว่า**ในเมืองไทยเรามองตัวเองแบบไหน มองตัวเองในแง่ที่ทำให้มีกำลังมากขึ้น หรือทำให้มีกำลังน้อยลง ถ้าสมมุติว่าเราตกลงกันว่า เราเป็น *"ชาติเชิดปัญญา"* อาตมาว่าภาพพจน์นั้นน่าจะทำให้เรามีกำลัง ใช้ปัญญาแทนอารมณ์มากขึ้น กลายเป็นอุดมการณ์รวม**

การปฏิบัติให้ถูกต้องตั้งอยู่บนหลักพระธรรมและพระวินัย พระธรรมก็เรื่องภายใน พระวินัยก็เรื่องภายนอก ซึ่งต้องสอดคล้องกัน บางคนก็บอกว่าไม่ต้องไปสนใจหรอก เรื่องความไม่ยุติธรรมในสังคม เรื่องปัญหาต่างๆ ไม่ยุ่งดีกว่า ให้เพียรละกิเลสตัวเองให้จิตสงบ ถ้าทุกคนทำอย่างนี้ ปัญหาก็หายไปเอง

ถ้าหากว่าทุกคนทำอย่างนั้น มันก็อาจเป็นไปได้ แต่เขาคงไม่ทำหรอก ที่จริงแล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่เคยสอนอย่างนั้น **ท่านสอนหลักพระธรรมเพื่อการพัฒนาภายใน และหลักพระวินัยเพื่อการพัฒนาภายนอก** เพราะว่าสิ่งแวดล้อมมีผลกระทบต่อจิตใจเรามาก อย่างเช่นถ้าเราอยู่ในสถานที่หรือว่าเมือง

ที่ไม่ปลอดภัย ต้องคอยระแวงอยู่ตลอดเวลา โอกาสที่จะไปนั่งห้องพระ ทำจิตใจให้สงบให้สบายมันเป็นไปได้ยากใช่ไหม เพราะระแวงตลอดเวลา ได้ยินเสียงข้างล่างตกใจขโมยขึ้นบ้านหรือเปล่า ลูกหลานออกนอกบ้าน ยังไม่กลับก็เป็นห่วง นั่งสมาธิไม่สงบ จิตใจก็กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา ปล่อยวางยาก

เพราะฉะนั้นจะบอกว่าไม่ต้องคิดอะไร ไม่ต้องไปสนใจอะไร ทำจิตใจตัวเองให้สงบก็ดีแล้ว ในโลกที่เป็นจริงมันลำบาก สำหรับผู้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นกิเลสคน หรือทำให้คนเกิดความหวาดระแวงกัน ความกลัวกัน ฉะนั้นพระองค์จึงตรัสว่า**เราต้องกำหนดเป้าหมายที่เราต้องการ ปรารถนาให้สังคมเป็นอย่างไรต้องพยายามสร้างเหตุปัจจัยให้เป็นอย่างนั้น ต้องใช้สติปัญญาคิดว่า เราพัฒนาตัวเอง พัฒนาสิ่งแวดล้อมอย่างไร ให้มันสอดคล้องที่สุดกับเป้าหมายที่เราต้องการ**

ทีนี้เท่าที่อาตมาเห็น **เราไม่ชัดเจนว่าเราต้องการให้สังคมเป็นอย่างไร** เมื่อเราไม่มีเป้าหมายที่ชัดเจนแล้ว ข้อวัตรปฏิบัติ แนวทางไปสู่เป้าหมายย่อมไม่ชัดเจน ที่เราพัฒนาประเทศชาติก็มีแผนการพัฒนาครั้งละ ๕ ปี ๑๐ ปี **แต่ว่า ๑๐๐ ปี ข้างหน้า เราต้องการให้เมืองไทยเป็นอย่างไร พอพูดถึงระยะเวลา ๑๐๐ ปี ๕๐๐ ปี ข้างหน้า จะต้องจับหลัก อะไรคือสิ่งที่สำคัญที่สุดที่เราต้องการเชิดชู ต้องการสนับสนุน หรือว่าสิ่งที่เราเห็นว่าเป็นส่วนที่ดีของ**

เรา ที่เราต้องพยายามสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อให้รักษาไว้ หรือทำให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

สิ่งที่เป็นนามธรรมอันงดงามที่เป็นจุดเด่นของเมืองไทยข้อหนึ่ง และเป็นที่ประทับใจของชาวตะวันตกคือสิ่งที่เรียกว่า "Tolerance" น่าคิดอยู่เหมือนกันว่าภาษาไทยยังไม่มีศัพท์แปลคำนี้ เพราะอะไร เพราะว่าประวัติศาสตร์ของยุโรปเต็มไปด้วยความไม่ยอมซึ่งกันและกัน ศาสนาแต่ละศาสนา หรือ แต่ละนิกาย มักจะถือว่าเราเท่านั้นถูก คนอื่นผิดหมด เช่นในอดีตพวกโปรเตสแตนต์กับพวกคาทอลิกทำสงครามกันบ่อยครั้ง

ภายในประเทศมีการจับคนต่างนิกายเผาทั้งเป็น ทรมานกันฆ่ากัน เกลียดกันตลอด โปรเตสแตนต์ ก็หาว่าคาทอลิก เป็นฝ่ายมาร ฝ่ายซาตาน ทำให้ศาสนาเสื่อม คาทอลิก ก็โกรธเกลียดพวกโปรเตสแตนต์ ว่าเป็นฝ่ายซาตานเช่นเดียวกัน ทรยศต่อสถาบันศาสนาเดิม ยังไม่พูดถึงเรื่องระหว่าง คริสต์กับอิสลาม หรือการเบียดเบียนพวกยิว ทั้งที่เป็นศาสนากลุ่มเดียวกัน เกิดจากที่เดียวกัน คัมภีร์บางส่วนก็ใช้ร่วมกัน ก็ยังมีปัญหากันตลอดเวลา

ระยะเวลา ๒๐๐ ปีที่ผ่านมา ก็มีความพยายามแก้ไขปัญหาด้วยการส่งเสริมคุณธรรมใหม่คือ Tolerance คือสอนว่าถึงจะไม่เห็นด้วยกับเขา ต้องอดทน อย่าไปเบียดเบียนเขาเลย ควรเคารพ

ในสิทธิ์ของเขาที่จะนับถือศาสนาที่เขาพอใจ อันนี้มันเป็นของใหม่และเกิดในยุโรปยาก ศาสนาอ่อนลงหน่อย วิทยาศาสตร์มีกำลังมากขึ้นก็ได้ในระดับหนึ่ง

ทีนี้มาดูเมืองไทย จะสังเกตว่าไม่เคยมีปัญหาอย่างนี้เลย มีไหมที่ชาวพุทธเคยเกลียดศาสนาอื่น คิดจะทำลาย หรือคิดว่าจะบังคับให้คนนับถือศาสนาอิสลาม ศาสนาฮินดู หรือคริสต์เปลี่ยนศาสนาเป็นพุทธ ไม่มีใช่ไหม ไม่มีเลยในประวัติศาสตร์ของเมืองไทยที่ชาวพุทธจะคิดอย่างนั้น มองมนุษย์ทั่วโลกก็แปลกมาก และน่าภูมิใจอย่างยิ่ง

นี่เรียกว่าเป็นเอกลักษณ์ของชาติข้อหนึ่ง และเป็นสิ่งงดงามที่อาตมาว่าไม่มีที่ไหนในโลกตะวันตกที่ไหนที่จะดีจะงามอย่างนี้ อันนี้อาตมาว่าเราพัฒนาประเทศชาติ **นี่ก็คือนามธรรมข้อหนึ่งที่เราว่านี่แหละ คือสิ่งที่เราต้องการรักษาไว้เป็นของไทยโดยแท้** อาตมาก็มองอย่างนี้ว่ามีบางสิ่งบางอย่างที่เราอาจมองข้ามก็ได้ พอมาหยุดแล้วดูก็เห็นว่าดี คือไม่ทราบเหมือนกันว่า วปรอ ที่ว่าป้องกันราชอาณาจักรนี่ ราชอาณาจักรคืออะไร ? มันคืออะไร ?

วปรอ : หมายถึงตัวประเทศและคน สังคม

ท่านอาจารย์ : แล้วประเทศไทยล่ะ คืออะไร?

วปรอ : หมายถึงพื้นที่ และก็คนประกอบเป็นประเทศไทย

ท่านอาจารย์ : ใช่ แต่นั่นมันเป็นเรื่องสมมุติเหมือนกันนะ เพราะธรรมชาติเปลี่ยนแปรตลอดเวลา คนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่มีสิ่งใดที่เที่ยงแท้แน่นอน เรารัก ดิน น้ำ ลม ไฟ หรือ ถ้าอย่างนั้นการสละชีวิตเพื่อภูเขาลูกหนึ่งก็มีเหตุผลอยู่ แต่อาตมาสงสัยว่าคุ้มไหม เรารักสิ่งที่เรารู้สึกว่าเรา ว่าของเราก็เป็นเรื่องธรรมดา แต่**สูงกว่านั้นคือสิ่งที่เป็นนามธรรม ที่ทำให้เราเป็นเราในลักษณะที่เราภูมิใจได้ การกำหนดว่ามีอะไรบ้างไหมที่เรารู้สึกเป็นเอกลักษณ์ของชาติที่เป็นหัวใจที่เราต้องการป้องกันไว้ อาตมาว่าส่วนมากสิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้ว เราได้จากพระพุทธศาสนาเสียส่วนใหญ่ สิ่ง*ที่ควรป้องกันมากที่สุดน่าจะเป็นพุทธธรรม*

วปรอ : มีคนเคยพูดว่า พุทธศาสนามีความเป็นไปอย่างเรียบง่ายเกินไป คือ ไม่มีการกำหนดกฎเกณฑ์ อาจจะมีวันพระ แต่คนก็ไม่ค่อยเข้าวัดกัน ถ้าเทียบกับศาสนาอื่น เช่น คริสต์ หรือ อิสลาม ก็จะมีกำหนดว่าวันไหนจะต้องไปโบสถ์หรือมัสยิด คนไทยที่ไปวัดก็มักจะอายุมากแล้ว เลยหกสิบแล้ว หนุ่ม ๆ สาว ๆ ทำไมไม่ช่วยกันจรรโลงศาสนา การพัฒนาจิตใจควร

จะเน้นกลุ่มเป้าหมายที่เป็นหนุ่ม ๆ สาว ๆ ด้วย ถ้าเราคิดจะกำหนดลงไปว่าควรมีวันที่คนไทยควรให้ความสำคัญกับกิจกรรมทางศาสนาไปศึกษาเกี่ยวกับศาสนา จะเป็นไปได้ไหมครับคนมักวิจารณ์ว่าศาสนาพุทธนี่ตามสบายเกินไป

ท่านอาจารย์ : พูดได้หลายประเด็น ข้อแรกสิ่งที่ไม่ควรลืม คือ ความเคร่งในศาสนาอาจขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยทางสังคมด้วย คือประเทศไหนที่มีศาสนาประจำชาติและศาสนาอื่นที่คนนับถือจะคล้ายๆกัน คือกลุ่มน้อยต่างๆมักจะเอาจริงเอาจังกับศาสนามากกว่ากลุ่มใหญ่ ความรู้สึกเป็นพี่เป็นน้องกัน ความรู้สึกมีส่วนร่วม identity ของแต่ละคนจะขึ้นอยู่กับศาสนามาก เขาจะรู้สึกว่าเป็นตัวแทนของศาสนามากกว่าคนที่นับถือศาสนาประจำชาติ ตัวอย่างในประเทศอื่นคือ ชาวพุทธฝ่ายเถรวาทในประเทศมาเลเซีย กลุ่มที่อาตมารู้จัก เอาจริงเอาจังในระดับที่หาได้ยากในเมืองพุทธ เพราะสิ่งแวดล้อมไม่อำนวย ฉะนั้นเราต้องระวังไม่ด่วนสรุปว่าปรากฏการณ์ทางสังคมว่าเกี่ยวกับเนื้อแท้ของตัวศาสนา ที่เราบอกว่าชาวพุทธสบาย ๆ ก็อาจจะเป็นเพราะเป็นศาสนาประจำชาติมานานหลายร้อยปี ก็เลยจะประมาท

จริงอยู่การที่วันพระของชาวพุทธขึ้นอยู่กับพระจันทร์ ไม่ตายตัวว่าเป็นวันใดวันหนึ่ง ทำให้ไม่สะดวกที่จะจัดให้เป็นวันเข้า

วัด อย่างมาเลเซียก็จะจัดวันศุกร์ หรือทางคริสต์จัดเป็นวันอาทิตย์ แต่จะว่าศาสนาอื่นมีการบังคับก็ไม่เชิง อย่างที่อังกฤษวันอาทิตย์คนเข้าโบสถ์ประมาณ ๑ - ๒ % ของประชากร ทางอเมริกาที่ถือว่าเคร่งสัก ๔๐-๕๐ % แต่ยุโรปก็ ๑ ๒ ๓ ๔ % น้อยมาก ไม่มีการบังคับ บังคับไม่อยู่

ศาสนาพุทธเป็นแนวทางพัฒนาชีวิต ถือว่าการบังคับไม่นำไปสู่การเรียนรู้ที่แท้จริง แต่ในขณะเดียวกันเราต้องจัดให้คนรู้สึกว่าวัดน่าเข้า เข้าแล้วได้สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต

ในเมืองไทยถ้าจะเปลี่ยน หรือจะแก้ อาจจะต้องตกลงกันที่จะสมมุติว่าวันอาทิตย์เป็นวันพระ ซึ่งตอนนี้ก็เป็นแล้วในหลายแห่ง โดยเฉพาะในกรุงเทพ ถือวันอาทิตย์จะเป็นวันไปวัด เพราะเป็นวันเดียวที่ทุกคนว่าง

อาตมาว่าในเมืองไทยการสื่อสารยังเป็นปัญหา พระที่สามารถอธิบายหลักธรรมะอย่างถูกต้องแต่ในสำนวนที่คนรุ่นใหม่จะเข้าใจยังมีน้อย อาตมามองว่าคนไทยส่วนใหญ่ มีพื้นฐานแล้ว แต่ขาดผู้นำ พระสงฆ์เราประมาณสามแสนรูป แต่ทำไมนักปราชญ์ระดับท่านเจ้าคุณประยุทธ์เรามีรูปเดียว ระบบการศึกษาของสงฆ์น่าจะต้องให้ดีกว่านี้

วปรอ : (เสียงเบาไม่ได้ยิน)

ท่านอาจารย์ : เรื่องการศรัทธาเฉพาะบุคคลถือว่าผิดหลักพุทธเหมือนกัน พระพุทธศาสนาก็ไม่ได้สอนให้ฆราวาสนับถือสงฆ์องค์ใดองค์หนึ่ง แต่สอนให้เข้าถึง พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นสรณะ คือนับถือพระรัตนตรัย แล้วสงฆ์ในที่นี้ คือหมู่ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ คือพระอริยสงฆ์ หรืออีกนัยหนึ่งหลักการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ความเชื่อก็ไม่ควรอยู่ที่ตัวบุคคลมากเกินไป โทษคือในกรณีทีพระที่โยมนับถือท่านสึกหรือว่าท่านเป็นอะไรไป ก็จะทำให้ศรัทธาของโยมเสื่อมไปด้วย

ในทางพุทธศาสนาสอนให้เชื่อบ้างเหมือนกัน เชื่อในกฎแห่งกรรม แต่กำกับด้วยว่าจะต้องคอยบำรุงความเชื่อนั้นด้วยการเรียนรู้จากชีวิตประจำวัน ทั้งจากเรื่องราวของตัวเอง และคนรอบข้าง ให้เห็นว่าการกระทำมีผลซึ่งสอดคล้องกับการกระทำนั้น พูดง่าย ๆว่าทำดีก็ได้ผลดี ในแง่ใดแง่หนึ่ง ระดับใดระดับหนึ่ง ทำชั่วก็ได้ผลชั่ว แต่ว่ามันสลับซับซ้อนกว่านั้น ต้องรู้จักเฝ้าสังเกตจิตใจตัวเองจึงจะชัด เพราะฉะนั้นเมื่อเราเชื่อกฎแห่งกรรมจริง ๆ เพราะคอยพิสูจน์แล้ว จะไม่กล้าทำอะไรนะ

พลังที่เกิดจากศรัทธาก็มีแน่ ใครเชื่อว่าพระเจ้าจะลงโทษผู้ทำผิด หรือจะให้รางวัลผู้ทำดี อาจจะมีผลดีอยู่บ้าง แต่ไม่ใช่ความดีที่เกิดจากตัวเขา **ถ้าเราทำอะไรด้วยความหวังหรือความกลัว ถ้า**

เรายังถือว่าผลขึ้นอยู่กับพลังนอกตัว ไม่ใช่ศีลธรรมในความหมายของพระพุทธศาสนา

ศีลที่แท้ในความหมายของพุทธเกิดจากความต้องการทำความดี เพราะซาบซึ้งในความงดงามของการทำความดี และก็ต้องการทำให้ดียิ่ง ๆขึ้นไป ถ้าเราเห็นโทษของการทำบาป โทษต่อตัวเอง โทษต่อคนรอบข้าง โทษต่อสังคม เห็นชัดแล้ว เราก็ไม่ทำ โดยไม่ต้องไปเชื่อใคร เพราะเราเห็นกับตัวเอง รู้ซึ้งแก่ตัวเองว่าเป็นการกระทำการพูดที่นำไปสู่ความทุกข์

ทางพุทธศาสนาสอนว่าถ้าเราศึกษาเรื่องชีวิตให้ดี ศึกษาจากประสบการณ์ตัวเอง ประสบการณ์คนรอบข้างแล้ว จะได้หลักว่าอะไรถูกอะไรผิด เมื่อเราทำอะไรที่ถูกหลักแล้ว จิตใจก็มีความสุข มีความเคารพนับถือตัวเอง ถ้าหากเราเบียดเบียนคนอื่น เอารัดเอาเปรียบคนอื่น ถึงแม้ว่าไม่ติดคุกติดตาราง ไม่มีใครทราบตัวเองก็จะเป็นเพื่อนกับตัวเองไม่ได้ จะเคารพนับถือตัวเองไม่ได้ และ**ผู้ที่เคารพตัวเองไม่ได้ ถึงจะเจริญทางโลกก็จะไม่มีความสุข**

ถ้าหากว่าเอารัดเอาเปรียบคนอื่นมาก ก็จะมีความหวาดระแวงตลอดเวลา ฉะนั้นเราก็เอาหลักเหล่านี้มากกว่าความเชื่อในพระผู้เป็นเจ้า หรือบรมเทพ ทางพุทธเราให้ศึกษา ให้สังเกต ให้รู้ว่า **ถ้าทำผิด ถ้าโกหกคน มันมีผลอย่างไรบ้าง คุ้มค่าไหม**

เบียดเบียนคนอื่น มันเกิดผลอะไรขึ้นมา ให้ชั่งน้ำหนักซะ เราอาจจะได้เงิน ได้ทอง ได้ลาภ ได้ยศ แต่ว่าจิตใจเป็นอย่างไงบ้าง ความรู้สึกต่อคนอื่นเป็นอย่างไร ความรู้สึกของคนอื่นต่อเราเป็นอย่างไร ความเคารพตัวเองมีไหม ให้ชั่งน้ำหนัก นี่คือหลักพุทธศาสนา เอาธรรมชาติของมนุษย์เป็นที่ตั้ง เอาปัญญารู้เท่าทันเป็นที่พึ่ง

อย่างไรก็ตามในเบื้องต้น เพื่อความปลอดภัยเราเอาความเชื่อในกรรมเป็นหลักไว้ก่อน ทางอีสานชาวบ้านรุ่นเก่ายังมีเครื่องป้องกันอันตรายที่ดี คือสิ่งไหนขึ้นชื่อว่าบาปเขาไม่ทำ กลัว ถึงจะยังงมงายไปนิดหนึ่ง เขาก็ปลอดภัย และเป็นฐานของการศึกษาที่สูงกว่า

วปรอ : ขอท่านอาจารย์โปรดอธิบายเรื่องอนัตตาอัตตาด้วยครับ

ท่านอาจารย์ : คำว่าอนัตตาเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่เด่นที่สุด แต่ว่าเราต้องเข้าใจความหมายของอนัตตา คำว่าอนัตตาเป็นคำปฏิเสธว่าอัตตาที่ปุถุชนทั่วไป เชื่อว่ามี ที่จริงมันไม่มี

อนัตตาไม่ใช่สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เราสัมผัสได้ มันเป็นการปฏิเสธ อย่างเช่น สมมุติว่าเราเชื่อว่าในที่นี่ มีกัมมันตภาพรังสี แล้วเขาเอาเครื่องมือ คือ ไกเกอร์เคาน์เตอร์ มาตรวจว่าใช่หรือไม่ ปรากฏว่า

ตรวจทุกที่แล้วไม่มีกัมมันตภาพรังสีเลย อย่างนั้นเราอาจเรียกว่าที่นี่ "อกัมมันตภาพรังสี" ที่สำคัญคือไม่มีสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เรียกว่าความไม่มีกัมมันตภาพรังสีที่เราจับต้องได้ ว่านี่คือความไม่มีกัมมันตภาพรังสี

การตรวจค้นด้วยเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพพิสูจน์ว่าสิ่งที่เราคิดผิดว่ามี ที่จริงมันไม่มี เราคิดเอาเอง ในทำนองเดียวกัน พระพุทธเจ้าก็ตรัสไว้ว่า ปุถุชนย่อมเชื่อว่าชีวิตมีแก่นซึ่งเป็นผู้คิด ผู้ทำ เป็นผู้ชอบ ผู้ไม่ชอบ ผู้ยินดี ผู้ยินร้าย แต่ที่จริงถ้ามาดูธรรมชาติของกาย ใจ แล้วมันหาไม่เจอ นี่ก็คือความหมายของอนัตตา

เราอาจบอกว่า ฉันหิว ฉันมีความสุข ฉันจำได้ ฉันคิดว่า ฉันเห็นว่า ฉันได้ยินเสียง เราจะใช้คำว่าฉัน ฉัน ฉัน ตลอดทุกกรณี เป็นเหตุให้เราถูกภาษาหลอกว่ามีสิ่งหนึ่งที่เรียกว่า "ฉัน" แต่ถ้าเราวิเคราะห์ดูอย่างดีจะพบว่า เมื่อกี้ที่ว่า "ฉัน ฉัน ฉัน" มันเป็นสักแต่ว่าชื่อเท่านั้น ที่ว่าฉันหิว ก็หมายถึงอาการของร่างกายที่ต้องการอาหาร ที่ว่าฉันมีความสุข ก็คือเวทนาคือความสุขเกิดขึ้น ฉันจำได้ก็คือ สัญญาความจำได้เกิดขึ้น ส่วนฉันเห็นว่า ก็เป็นเรื่องของความคิด ของสังขาร ฉันได้ยินเสียงก็เป็นเรื่องของวิญญาณ

พระพุทธองค์ให้เราวิเคราะห์ให้ดี ดูให้ชัดว่าที่เราใช้คำว่าฉัน ว่าเรา ว่าของเรา เราหมายถึงอะไรกันแน่ มันมีสิ่งเดียวกันหรือ

หลาย ๆ อย่างเกิดขึ้นแล้วดับไป และพระพุทธองค์ให้เรามองว่าชีวิตมนุษย์นี่เหมือนกระแส หรือเหมือนแม่น้ำ ถ้าเราเทียบกับแม่น้ำอาจจะชัดกว่า แม่น้ำคืออะไร แม่น้ำเจ้าพระยาคืออะไร ตั้งชื่อว่าแม่น้ำเจ้าพระยา หมายถึงน้ำใช่ไหม ถ้าอย่างนั้น พรุ่งนี้น้ำที่เราหมายถึงนั้นไหลลงสู่อ่าวไทย แสดงว่าแม่น้ำเจ้าพระยาก็หมดความเป็นแม่น้ำเจ้าพระยาสิ

แม่น้ำเจ้าพระยาคืออะไรกันแน่ สิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงแปรปรวนตลอดเวลา แต่ว่าเราจำเป็นต้องตั้งชื่อที่ไม่เปลี่ยน ไม่อย่างนั้นก็ยุ่ง เราใช้ภาษาเพื่อความสะดวกในการสื่อสาร เพราะฉะนั้นสิ่งที่เป็นธรรมชาติ ซึ่งที่จริงไม่มีส่วนใดที่นิ่ง เราก็ต้องใช้ชื่อที่นิ่ง แต่ว่าถ้าเรารู้เท่าทันภาษาว่าเป็นสักแต่ว่าชื่อเท่านั้น เราก็ไม่มีปัญหาเหมือนกับตัวเราเอง เราวันนี้กับเราเมื่อวานนี้ กับ ๘ ปีที่แล้ว กับ ๑๐ ปีที่แล้ว กับ ๒๐ ปีที่แล้ว คนเดียวกันหรือเปล่า จะว่าคนเดียวกันก็ไม่ได้ จะว่าคนละคนก็ไม่ได้ มันมีความต่อเนื่องกันอยู่

อนัตตาบอกว่าชีวิตของเรามันไม่ใช่สิ่งตายตัว ที่มีแก่นแท้เที่ยงแท้ถาวรไม่เปลี่ยนแปลง **ชีวิตของมนุษย์เป็นลักษณะกระแสความเปลี่ยนแปลง อันนี้ก็คือหลักอนัตตา** บางทีพอเราอ่านว่าไม่มีตัว ไม่มีตน เราก็ เอ...... เป็นไง ไม่เข้าใจภาษา

วปรอ : แก่นแท้ของพุทธศาสนาน่าจะอยู่ที่ว่ามันอยู่ที่การกระทำของเรามากกว่าไปวัด การไปวัดหรือไปนั่งวิปัสสนา น่าจะอยู่ที่การทำใจของตนเองให้ดี ใช่หรือไม่คะ

ท่านอาจารย์ : มันไม่ควรจะแยกอย่างนี้ ขอเปรียบเทียบกับการศึกษาวิชาใดวิชาหนึ่งทางโลก ถ้าเรามีโอกาสไปหาอาจารย์ที่เก่งในวิชาที่เรากำลังเรียน มีโอกาสใกล้ชิดอาจารย์เป็นครั้งคราว ได้ถามปัญหา แล้วได้รับความรู้จากอาจารย์ น่าจะเป็นสิ่งที่ดีกับการเรียนรู้ของเรา การศึกษาธรรมก็เช่นเดียวกัน

การศึกษาธรรมะ ใช่แล้วต้องทุกวัน มันอยู่ที่การกระทำ การปฏิบัติธรรมต้องนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เราเป็นลูกอย่างไร เป็นแม่อย่างไร เป็นภรรยาอย่างไร วิถีชีวิตเป็นอย่างไร มีการกระทำอย่างไร มีการพูดอย่างไร มีความคิดอย่างไร อันนี้ก็เรื่องของธรรมะทั้งนั้น แต่ว่าการปลีกตัวออกจากสิ่งแวดล้อมเป็นครั้งคราวก็ดีเหมือนกัน ให้สัมผัสบรรยากาศสงบ บางทีอาจช่วยให้เห็นปัญหาชีวิตบางอย่างในแง่มุมใหม่ ฟังธรรมะอาจจะได้รับคำเตือนสติ ปล่อยวางอะไรบางอย่าง ทบทวนตัวเอง อย่างน้อยการที่ไปอยู่วัดเป็นครั้งคราวเป็นการให้เวลากับการฝึกจิตในระดับสูงขึ้น เจริญสติต่อเนื่องโดยไม่ต้องไปกังวลเรื่องหน้าที่ต่างๆ ไม่มีใครโทรศัพท์มากวนใจด้วยเรื่องวุ่นวายต่าง ๆ เรื่องธุรกิจการงานก็วางไว้ได้ชั่วคราว

คือไม่ใช่ว่าต้องเลือกว่าจะปฏิบัติในชีวิตประจำวันหรือต้องไปวัด ปฏิบัติในชีวิตประจำวันด้วย มีโอกาสเข้าวัดปฏิบัติเข้มข้นเป็นครั้งคราวก็ไปด้วย

วันนี้ก็คงพอสมควร สุดท้ายก็ **ขอให้ญาติโยมทุกคนมีสุขภาพอนามัยแข็งแรง ปราศจากโรค ขอให้ได้ป้องกันราชอาณาจักรของตัวเองให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน ความเศร้าหมองทั้งหลาย ขอให้มีชีวิตที่ดีงาม ชีวิตที่มีความสุข ความเจริญทั้งทางโลก ทางธรรมตลอดไป** อาตมา ขออนุโมทนาญาติโยมทุกคนที่มาจากวิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร ถึงแม้ว่าอาตมาเกิดที่ประเทศอังกฤษ ก็มาอยู่เมืองไทยเกือบ 25 ปีแล้ว ในความรู้สึกส่วนตัวก็เป็นคนไทยมากกว่าคนอังกฤษแล้ว รู้สึกมีความรักความหวังดีต่อประเทศไทยมากเหมือนกัน อาตมาก็มีส่วนช่วยเมืองไทยในฐานะนักบวช โยมก็มีส่วนช่วยในฐานะเป็นผู้ครองเรือนที่หวังดีต่อประเทศชาติ ก็ถือว่าเราทุกคนมีสิทธิ์ช่วยกันสร้างสังคมที่ดีงาม ฆราวาสก็สร้างตามความสามารถ ตามกำลังสติปัญญาของตน พระสงฆ์ก็ช่วยในส่วนของพระสงฆ์

บันทึกสนทนาธรรมในโอกาสที่คณะวปรอ ๔๔๑๔ ได้มากราบนมัสการพระอาจารย์ชยสาโร ที่บ้านไร่ทอสี ปากช่อง นครราชสีมา เมื่อวันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๔๖

ฝึกจิตให้เป็นบุญด้วยการภาวนา

โดย พระอาจารย์ชยสาโร

ต่อจากนี้ไปขอให้ทุกคนนั่งในอิริยาบถที่สัปปายะ

สัปปายะแปลว่าสบาย เอื้อต่องาน

งานของเราคือการปล่อยวาง

การทำสมาธิไม่ได้ทำเพื่อจะได้อะไร

เพื่อจะได้เห็นนั่นเห็นนี่

เพื่อจะได้ประสบการณ์แปลกประหลาด

เพื่อจะได้ไปเที่ยวสวรรค์ นรก

เพื่อจะได้เหาะเหินเดินอากาศ

แต่ต้องการปล่อยวางส่วนเกินอยู่ในจิตใจ

เป็นผู้มีสติ

การนั่ง คือ การเจริญสติ

ถ้าเราเจริญสติต่อเนื่อง จิตใจก็จะรวมเป็นหนึ่ง

และจะมีอาการสว่างไสว

มีปีติ มีสุข จิตใจจะมีคุณสมบัติพอที่จะเป็นฐาน

ของปัญญาขั้นลึกซึ้ง

ในเบื้องต้นต้องมุ่งที่จะปล่อยวางสิ่งที่กำลังก่อกวนจิตใจ

การมีสตินั้น เราจะมีสติลอยๆ ไม่ได้

สติท่านแปลว่า ความระลึกได้ ความระลึกได้นั้นต้องมีเครื่องระลึก

เราก็เอาลมหายใจเข้าออก เป็นเครื่องระลึกสติ

สิ่งที่ต้องการไม่ใช่ต้องการลม ต้องการสติ

แต่สติของเราจะต่อเนื่องได้ เพราะมีที่เกาะ มีเครื่องระลึก

เรานั่งในอิริยาบถที่นิ่ง ให้เกิดความรู้สึกว่านิ่ง

อิริยาบถที่ส่งผลให้เกิดความรู้สึกเป็นตัวของตัว

เป็นที่พึ่งของตน

ดูที่ศีรษะก่อน

รู้สึกลมหายใจเข้าออกอยู่ในศีรษะของเรา

อยู่ในหัวของเรา

นึกอยู่ในใจว่า ...

ลมหายใจเข้าก็เข้าอยู่เต็มศีรษะของเรา

ออกก็ออกจากศีรษะ

ให้รู้สึกเหมือนลมหายใจเข้าถึงทุกส่วนของศีรษะ

ให้รู้สึกลมหายใจใน ไหล่ แขน มือทั้งสองข้าง

หายใจเข้า หายใจออก ทำในใจเหมือนกับว่าหายใจเข้า หายใจออก อยู่ที่ ไหล่ แขน มือทั้งสองข้าง

หายใจเข้า หายใจออก สบายๆ ไม่ให้เคร่งเครียด

ไม่ต้องตั้งใจมากเกินไป ตั้งใจพอดีๆ

ให้รู้สึกลมในลำตัวเหมือนลำตัวเราเป็นลูกโป่ง

รู้สึกลำตัวเราพองหรือยุบ

ด้วยลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

ให้รู้สึกลมหายใจ ในก้น ในขา ในเท้า

หายใจเข้า หายใจออก

ให้รู้สึกถึงลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

ในทุกส่วนของร่างกาย

หายใจเข้า เหมือนกับร่างกายเต็มไปด้วยลมหายใจ

หายใจเข้าทุกส่วนของร่างกาย

หายใจเข้า หายใจออก

ปล่อยวางความวิตกกังวลต่างๆ

เรื่องอดีต เรื่องอนาคต

นี่เป็นโอกาส....

ที่เรามาอยู่กับธรรมชาติของกาย ของใจ

เราไม่ต้องเป็นใครเลย

เป็นโอกาสที่จะได้รู้จักความเป็น NOBODY

การเป็น SOMEBODY เป็นของหนักเน้อ!

การเป็น NOBODY สบาย........

หายใจเข้า ไม่ต้องเป็นอะไร ให้ใคร

ไม่ต้องเป็นแม่ใคร ไม่ต้องเป็นพ่อใคร ไม่ต้องเป็นลูกใคร

ไม่ต้องเป็นผู้ชาย ไม่ต้องเป็นผู้หญิง

ไม่ต้องเป็นคนดี ไม่ต้องเป็นคนไม่ดี

มีแต่ธรรมชาติ หายใจเข้า หายใจออก

นี่คือการไม่สนใจ อาศัยอยู่ในโลกที่เป็นจริง
ไม่ได้อยู่ในโลกมายา อย่างที่เราอยู่กัน
สังเกตว่ามันสบายน้อ...

ไม่ต้องไปคิด ไม่ต้องไปหวัง
ไม่ต้องไปกลัว ไม่ต้องไปกังวล
ไม่ต้องไประแวง ไม่ต้องเสียดาย
ไม่ต้องเสียใจ

อยู่กับธรรมชาติ อยู่ในปัจจุบัน
กาย และ ใจ นี้อยู่ในปัจจุบัน

นี่คือศิลปะสูงสุด... ศิลปะชีวิต
ให้มาเป็นเพื่อนกับลมหายใจเข้า – ออก

เราจะอยู่กับคุณพ่อ คุณแม่ ตลอดชีวิตเป็นไปได้ยาก
วันใดวันหนึ่งเราต้องพลัดพรากจากคุณพ่อ คุณแม่

แต่ไม่เป็นไร เรามาอยู่กับคุณอา
คุณอาจะอยู่กับเรา ตลอดจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต
คุณอานาปานสติ

ลมหายใจเข้า... ลมหายใจออก...
ท่านเป็นญาติที่มีเมตตาต่อเรามาก
คุณอาก็ยังเก่งกว่าคุณพ่อคุณแม่
คุณอาก็ยังสามารถพาเราไปสู่ มรรค ผล นิพพาน ได้
เพียงแต่ว่าเราอยู่ใกล้ชิดกับคุณอา
มีความพอใจอยู่ใกล้ชิดกับคุณอา

หายใจเข้า... เราก็อยู่กับคุณอา
หายใจออก... เราก็อยู่กับคุณอา
มีแต่ความสุข ความสบาย...

ถ้าจิตใจเราสบายไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย
ให้เรามาดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก
ให้เรามาอยู่กับคุณอาที่ปลายจมูก
ตรงจุดที่เรารู้สึกการสัมผัสของลมชัดที่สุด
บางคนอาจจะรู้สึกลมอยู่ภายในรูจมูก
บางคนอาจจะรู้สึกที่ปลายจมูก ริมฝีปาก
แล้วแต่ ...
แต่ให้เราตั้งสติอยู่ตรงจุดนั้น
ตั้งใจมากเกินไป จะเครียด จะแน่นหน้าอก
ต้องผ่อนคลาย ผ่อนคลายมากเกินไป
จิตใจจะวิ่งหนี ...
พยายามหาความพอดีพองาม

คุณธรรมที่ต้องการ หนึ่ง คือ สติ
สติ คือ ไม่ลืมลมหายใจเข้า ไม่ลืมลมหายใจออก
หายใจเข้าก็รู้ว่าเข้า หายใจออกก็รู้ว่าออก
นี่เรียกว่าสติ.......
สัมปชัญญะ คือ รู้ตัว
ถ้าขาดความรู้ตัว จิตใจจะเคลิบเคลิ้ม
จะเป็นโมหะสมาธิ จะเป็นสมาธิหัวตอได้
สติ ต้องการสัมปชัญญะ เหมือนเพื่อนช่วย

........รู้ตัว รู้ตัว รู้ตัว........

รักษาตัวนี้ไว้

ถามตัวเองทุกระยะว่า รู้ตัวไหม... รู้ตัวไหม...

เราปฏิบัติ ต้องมีสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ

คือรู้ว่าความสุขเป็นสิ่งจำเป็นในการประพฤติปฏิบัติ

เราขาดความสุขในการปฏิบัติไม่ได้

แต่ถ้าเราเอาความสุขเป็นเป้าหมาย

จะผิดทาง

เหมือนเรารู้ความสุขตามความเป็นจริง

ใช้ความสุขอย่างเป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

เพื่อให้จิตใจเรายอมปล่อยวาง

จิตใจไม่มีความสุข ไม่กล้าปล่อยวาง

ถ้าเรามีความสุขกับการสัมผัสของลมหายใจเข้า

เรา enjoy ลมหายใจเข้า

มีความสุขอยู่กับการสัมผัสของลมหายใจออก

มีความพอใจในการอยู่กับคุณอา... หายใจเข้า หายใจออก

สร้างความพอใจให้เกิดขึ้น และความพยายาม

มีความพยายามที่สม่ำเสมอ

ผิดพลาดแล้วก็ไม่ต้องท้อแท้ใจ

ไม่ต้องรำคาญใจ

ผิดพลาดแล้วตั้งต้นใหม่ อดทน ใจเย็น

Blissfully experience the sensation of an in-breath.

Fully experience, fully appreciate the beauty,

the subtlety of the out-breath.

Sustain attention for the whole of the in-breath.

Sustain attention for the whole of the out-breath.

The more you can create a sense of contentment, enjoyment, appreciation of the nature of the in-breath and the out-breath, the less the mind will wander.

Not allowing the mind to blur or to indulge in pleasant sensations, but to experience pleasant sensations with equanimity.

Seeing, as the mind settles on the breath, how the solidity of the world, the solidity of the idea of who we are, begin to dissolve.

Thoughts, feelings, memories, imagination arise, pass away as no sense of ownership in the clear, bright, tranquil mind.

As we breathe in and breathe out , we can begin to experience the joy and the rapture of non-attachment.

The mind wanders and very firmly reestablishing the attention , sensation of the breath.

Like a mother or a father with a wayward child,
without anger, with loving kindness,
reestablishing attention in the present moment ,
the sensation of the breath.

เป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานในปัจจุบัน
รู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก
ตื่น.....ตื่นต่อธรรมชาติของลมหายใจเข้า
ตื่นต่อธรรมชาติของลมหายใจออก

เบิกบานกับการเป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น
อยู่กับธรรมชาติ
ของลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

ถอดความจากการสอนสมาธิภาวนา
ที่โรงเรียนทอสี ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๔๖ โดยพระอาจารย์ชยสาโร

ภาวนาคือการทำให้เจริญ
คือการทำให้สิ่งดีงามเกิดขึ้นในใจของเรา

โดยพระอาจารย์ชยสาโร

เชิญนั่งในอิริยาบถที่สัปปายะต่อการภาวนา

ภาวนา คือ การทำให้มีขึ้น ทำให้เจริญ

ทำให้สิ่งดีงามเกิดขึ้นในใจเรา

ขอให้สิ่งดีงามได้เจริญอยู่ในใจของเรา

ความเจริญทางจิตใจ ในส่วนหนึ่งต้องใช้ความคิด

ส่วนหนึ่งไม่ต้องใช้ความคิด

ส่วนมากเราจะหาความเจริญด้วยความคิด

แต่หลายสิ่งหลายอย่างเรารู้ด้วยความคิดไม่ได้

เรารู้ได้เฉพาะเวลาที่วางความคิดไว้ชั่วคราว

ในการภาวนา ร่างกายเป็นพาหนะ

ร่างกายต้องอยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการฝึกจิตให้นิ่ง

เราต้องพยายามให้ร่างกายเราได้นิ่ง

ไม่ให้จิตใจพะวักพะวนกับร่างกาย

ถึงจะมีปวดเข่า ปวดหลัง อะไรบ้างเล็กๆ น้อยๆ
ก็อย่าไป เป็นศัตรูกับมัน
ให้เป็นเพื่อนกับมัน อยู่ด้วยกันได้ ไม่ต้องเป็นห่วงมันมากเกินไป

ไม่ต้องไปรำคาญกับมัน
สิ่งที่น่ารำคาญ ก็ไม่ต้องรำคาญได้
จิตใจที่มีสติ ไม่รำคาญในสิ่งที่น่ารำคาญ
ให้เป็นเพื่อนกับสังขารตัวเอง เพื่อนกับร่างกาย
ให้ผ่อนคลายตั้งแต่ศีรษะลงไปถึงเท้า

ส่วนตรงไหนที่มีความตึงเครียดชอบสะสมไว้ก็ผ่อนคลายจุดนั้น
.....ที่ไหล่จะสำคัญ

ในการภาวนาสิ่งที่ต้องการที่สุด
คือ ตัวสติ
ตัวสติ ตัวสัมปชัญญะ รู้ตัวอยู่ในปัจจุบัน
ไม่ลืมหน้าที่การงาน ความตั้งใจอยู่ในปัจจุบัน
ฉะนั้น เราเอาลมหายใจเข้า
ลมหายใจออก เป็นงาน เป็นหน้าที่

เราตั้งอกตั้งใจอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

ด้วยศรัทธา ความเชื่อมั่นว่า

จิตใจที่มีสติอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

อย่างต่อเนื่องย่อมเกิดสมาธิ ซึ่งจะนำไปสู่ปัญญา

เชื่อว่าการฝึกจิตมีประโยชน์อย่างแท้จริงต่อชีวิตของเรา

เชื่อมั่นว่าตัวเองสามารถฝึกจิตของตนได้

ไม่ตั้งจิตไว้ที่ผลของการฝึกจิต

แต่ตั้งใจที่การสร้างเหตุ และสร้างเหตุที่ถูกต้อง

ผลอันถูกต้องย่อมเกิดขึ้น อย่างไม่ต้องสงสัย

ณ เบื้องต้นของการภาวนา

ทบทวนจุดมุ่งหมาย จุดประสงค์ ของการฝึกจิต

ตั้งฉันทะ ความพอใจในการปฏิบัติ

เพื่อเข้าถึงจุดนั้นด้วยการสร้างเหตุที่ถูกต้อง

สำรวจจิตใจของตนว่า ในปัจจุบันอยู่ในสภาพเช่นไร

มีกิเลส มีนิวรณ์ตัวไหนบ้าง

เพราะเราต้องเตรียมตัวที่จะต้องป้องกันอันตรายจากกิเลสหรือนิวรณ์นั้น

รู้สึกง่วง หรือ ไม่มีกำลัง
เราก็ต้องรับรู้ รับทราบ ต่อความเป็นจริง
ในกาย ในใจ ของเราในปัจจุบัน
เราก็ใช้สติปัญญาป้องกันนิวรณ์นั้น ในระหว่างการภาวนา

วิธีการหนึ่ง คือ ตั้งจิตในอิริยาบถนั่งตรง
ถ้าหากง่วงก็ลืมตาได้
วิธีการที่ดี คือ การเอาแสงสว่างเป็นนิมิตรอยู่ในใจ
คือแสงสว่างเป็นอย่างไร
และก็นึกว่าแสงสว่างเข้าสู่ร่างกาย
และใจพร้อมกับลมหายใจเข้า และลมหายใจออก
เอาแสงสว่างเป็นเครื่องแก้ความง่วง

ถ้าความง่วงเกิดจากความเบื่อ
หรือความไม่ยินดีในการภาวนา
เราก็ต้องใช้เวลาในการทบทวนคุณพระศรีรัตนตรัย

ทบทวนสิ่งที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่น
ความปลาบปลื้ม เกิดกำลังใจ
ถ้าหากว่าจิตใจเรายังฟุ้งซ่าน ไม่ค่อยอยู่ในปัจจุบัน

วิธีง่ายๆ เริ่มต้นแก้ด้วยการนับลมหายใจให้เป็นงานในปัจจุบัน

หายใจเข้า นับ หนึ่ง หายใจออก นับ หนึ่ง

หายใจเข้า นับ สอง หายใจออก นับ สอง

จากนั้น เริ่มต้นใหม่

เข้าหนึ่ง ออกหนึ่ง จนถึง เข้าห้า ออกห้า

เริ่มใหม่ จากหนึ่ง ถึงหก

เริ่มใหม่ จากหนึ่ง ถึงเจ็ด

เริ่มใหม่ จนถึงเข้าสิบ ออกสิบ

นับเป็น ๑ รอบ

การนับลมหายใจจะช่วยถ้าจิตฟุ้งซ่าน

เพราะถ้าเผลอ แม้แต่นิดเดียวก็รู้ทันที

เพราะจำไม่ได้ว่านับถึงไหน

ในเบื้องต้น ถ้าจิตใจอยู่ในสภาพที่หยาบหรือแข็งกระด้าง
หรือว่ายังไม่ยอมอยู่ในปัจจุบัน ก็ใช้วิธีนับช่วย
ง่วงก็ใช้แสงสว่างแก้ฟุ้งซ่าน ใช้การนับลมหายใจมาแก้

กิเลสเรามากมาย นิวรณ์เราเยอะ แต่วิธีแก้มีอยู่
ไม่มีกิเลส ไม่มีปัญหาในการภาวนาที่ไม่มีเครื่องแก้

ถ้าเรายังแก้ไม่ได้ ก็เป็นเพราะเรายังใช้เครื่องแก้ไม่เป็น
หรือยังใช้ไม่ถึงระดับที่จะได้ผลเท่านั้นเอง
ไม่มีใครที่ไม่สามารถพ้นจากนิวรณ์ของตนได้
ถ้าทำอย่างต่อเนื่องด้วยความตั้งใจ ด้วยความจริงใจ

นี่เรียกว่า ปฏิบัติบูชา
บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
ด้วยความพากเพียรพยายามชำระจิตใจของตน
เป็นสิ่งที่พระตถาคตก็ดี พระอริยเจ้าทั้งหลายก็ดี
ทรงยินดีอย่างยิ่ง
ทรงชื่นใจอย่างยิ่ง

เราก็มีหน้าที่ไม่ลืมลมหายใจแม้แต่วินาทีเดียว
ให้จิตใจผูกพันอยู่กับธรรมชาติ คือลมหายใจเข้า
ธรรมชาติคือลมหายใจออก

ขณะเดียวกัน ให้มีความรู้ตัว รู้ตัวอยู่ในปัจจุบัน
ถ้าจะเบลอ ๆ ก็ไม่ต้องดูลมหายใจ ในจุดใดจุดหนึ่ง
แต่รู้สึกลมหายใจในทุกส่วนของร่างกาย

ไม่หลงก็คือ สัมปชัญญะ
ไม่ลืม ก็คือ สติ
สติ สัมปชัญญะ คือ ไม่ลืม ไม่หลง
เรากำลังฝึก เพื่อจะไม่ลืม ไม่หลง รู้ตัวอยู่ในปัจจุบัน

พอจิตใจของเราเข้มแข็ง นุ่มนวล สงบ ผ่องใส
มีกำลัง อยู่ในปัจจุบัน
เรียนรู้เรื่องธรรมชาติของตัวเอง ด้วยการภาวนา

ฝึกให้ฉลาดในความเจริญ
ฉลาดในการป้องกันความเสื่อม
ฉลาดในวิถีชีวิตของตนด้วยการประพฤติปฏิบัติ อยู่ในปัจจุบัน

ทุกข์ก็อยู่ในปัจจุบัน
สมุทัยก็อยู่ในปัจจุบัน
นิโรธก็อยู่ในปัจจุบัน
มรรคก็อยู่ในปัจจุบัน

ทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งที่เป็นปัญหา
และเครื่องแก้ปัญหาล้วนแต่อยู่ในปัจจุบัน

ปฏิบัติอย่างรู้ ตื่น เบิกบาน อยู่ในปัจจุบัน
ค่อย ๆ ปรับความเพียรให้พอดี

ถ้าหากว่าตั้งใจมากเกินพอดี
จะเครียด ลมหายใจจะไม่คล่อง จะอึดอัด
หรือ จะเกิดปวดหัวได้

ถ้าไม่ถึงจุดพอดี ย่อหย่อน จิตใจก็จะเผลอ
จะยินดีในความคิด ยินดีในความจำ ยินดีในจินตนาการ
ยินดีในสิ่งที่ไม่นำไปสู่ความสงบ
นิวรณ์ก็ครอบงำ

ความเพียรไม่พอดี
เครียดจนรำคาญตัวเอง ก็เกินพอ
หาจุดพอดี พองาม ค่อยๆ ปรับ

ลมหายใจละเอียดเข้า
มีสติละเอียดตาม

ถอดความจากการสอนสมาธิภาวนา
ที่บ้านบุญ ปากช่อง ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๔๗ โดยพระอาจารย์ชยสาโร

ประวัติพระอาจารย์ชยสาโร

พ.ศ. ๒๕๐๑	เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑	ได้พบหลวงพ่อสุเมโธ (พระราชสุเมธาจารย์) ที่วิหารแฮมสเตด ประเทศอังกฤษ ถือเพศเป็นอนาคาริก (ปะขาว) อยู่กับหลวงพ่อสุเมโธ ๑ พรรษา แล้วจึงเดินทางมาประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๒	บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๓	อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง โดยมีพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๔๐ - ๒๕๔๔	เจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ ตำบลบุ่งหวาย อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๔๕ ถึงปัจจุบัน	ปลีกวิเวกอยู่ที่ ที่พักสงฆ์ปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

สำหรับผู้สนใจอ่านพระธรรมเทศนาพระอาจารย์ชยสาโร โปรดหาข้อมูลเพิ่มเติมได้จาก www.thawsischool.com

โรงเรียนทอสี โรงเรียนวิถีพุทธ
๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑
สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐
โทร. ๐-๒๗๑๓-๐๒๖๐-๑
WEBSITE : www.thawsischool.com